

3 День.															
Обед															
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	89,95	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Жаркое по Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб ступичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		725	18,74	12,28	51,49	385,80	48,12	55,05	6,75	327,24	393,50	0,00	0,00	0,31	23,25
Полдник 7-11 лет															
Каша пшеничная молочная	ТТК 510	200	6,61	2,82	30,67	176,07	90,39	10,33	66,10	0,09	10,08	0,00	0,00	0,02	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Итого за прием		395	7,31	10,40	46,53	306,65	83,80	31,50	118,65	0,85	8,20	0,00	0,00	0,12	0,36
Итого за день		1125	31,59	34,80	130,65	954,36	142,81	81,77	123,27	221,50	8,24	0,00	0,00	0,38	9,84
4 День.															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	36,28	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	36,77	379,80	22,07	26,18	2,21	153,35	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Минутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ступичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		730	24,28	24,40	84,13	647,71	59,00	50,27	4,62	220,65	0,04	0,00	0,00	0,26	9,49
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшеница	ТТК 511	160	5,32	2,85	25,17	146,58	81,14	31,50	118,65	0,83	8,20	0,00	0,00	0,12	0,36
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		405	8,08	7,58	46,22	285,38	134,09	15,20	97,42	0,15	14,88	0,00	0,00	0,03	0,64
Итого за день		1130	26,82	19,86	97,71	671,18	182,21	70,25	104,17	327,39	408,38	0,00	0,00	0,35	23,89
5 День.															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	240	1,59	2,78	14,09	86,38	11,97	16,82	0,58	42,36	0,00	0,00	0,00	0,05	4,42
Биточек Нежный	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	1,09	0,00	5,95	0,00	0,00	0,18	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	26,21	161,44	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,00	0,00	0,01	2,00,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	21,41	23,99	86,03	634,65	80,45	72,11	3,57	45,76	22,35	0,00	0,00	0,39	216,95
Полдник 7-11 лет															
Печенье сладкое Ромбик коричные с сахаром	ТТК 654	100	6,95	17,79	63,61	442,80	18,86	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Итого за прием		305	7,22	21,80	72,77	513,63	22,61	0,69	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,09	1,04
Итого за день		1050	28,63	45,79	158,80	1148,28	103,06	72,80	3,57	46,84	22,35	0,00	0,00	0,49	217,99
Среднедневное значение за 1 неделю		1116	30,93	32,66	137,46	952,90	155,22	108,12	79,99	188,45	98,81	0,00	0,00	0,41	101,59

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
2 Недель																	
1 День																	
Обед																	
Огурец свежий	ТТК 675	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	240	5,24	3,51	19,08	124,38	27,14	27,84	1,66	70,73	11,52	0,00	0,00	0,00	0,17	4,03	
Капша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	23,62	8,33	54,24	379,00	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,00	0,00	0,30	1,30		
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		740	32,73	12,11	94,29	595,79	69,92	194,30	7,76	433,73	16,02	0,00	0,00	0,47	7,98		
Полдник 7-11 лет																	
Капша молочная пшеница	ТТК 511	198	6,59	3,53	31,15	181,39	100,41	38,99	146,83	1,02	10,15	0,00	0,00	0,14	0,44		
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32		
Итого за прием		403	7,61	7,21	52,85	296,20	130,03	57,26	172,23	1,61	10,15	0,00	0,00	0,16	0,76		
Итого за день		1143	40,34	19,32	147,14	891,99	199,95	251,55	179,99	435,33	26,17	0,00	0,00	0,63	8,74		
2 День																	
Обед																	
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	36,28	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63		
Тфтели Детские	ТТК 547	100	19,30	11,35	5,27	156,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32		
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	21,244	212,44	26,02	44,82	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76		
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	26,71	20,73	247,55	525,78	57,07	61,92	2,74	36,28	0,00	0,00	0,00	0,23	24,72		
Полдник 7-11 лет																	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Повидло яблочное	ТТК 663	40	0,16	0,00	26,00	100,60	5,60	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04		
Итого за прием		300	3,91	8,14	59,24	320,46	10,55	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	1,24		
Итого за день		1045	30,62	28,87	306,79	846,24	67,62	62,60	2,74	36,88	0,00	0,00	0,24	25,96			
3 День																	
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	35,69	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92		
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	14,22	2,28	3,35	88,91	34,74	40,46	0,77	151,40	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07		
Рис припущенный	ТТК 582	150	3,49	3,33	36,66	191,12	5,88	22,92	0,48	0,00	10,80	0,00	0,00	0,03	0,01		
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		700	21,09	10,02	69,15	445,96	69,95	79,59	1,88	187,09	17,79	0,00	0,00	0,15	14,00		
Полдник 7-11 лет																	
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК 667/4	115	1,92	1,47	17,12	84,80	63,12	23,13	58,24	1,07	4,35	0,00	0,00	0,03	1,22		
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04		
Итого за прием		315	2,15	1,86	26,21	122,60	65,67	23,81	58,24	1,15	4,35	0,00	0,00	0,03	2,26		
Итого за день		1015	23,25	11,88	95,35	568,56	135,62	103,41	60,11	188,23	22,14	0,00	0,18	16,26			

